

# AUTOAGRESJA

- czym jest autoagresja
- jakie są przyczyny autoagresji
- jakie są rodzaje autoagresji
- co zrobić, jeśli podejrzewasz, że uczeń stosuje autoagresję

## **Czym jest autoagresja?**

Autoagresja to celowe i dobrowolne działania mające na celu wyrządzenie sobie krzywdy fizycznej. Jest to zaburzenie instynktu samozachowawczego, który wyraża się tendencją do samouszkodzeń czy samookaleczeń, zagrażających zdrowiu i życiu. Trudnością w diagnozowaniu samookaleczeń jest to, że istnieje wiele sposobów, w jakie dzieci i młodzież potrafią siebie skrzywdzić, a nie wszystkie z nich pozostawiają oczywiste ślady na skórze. Autoagresja z reguły kojarzy się większości osób z nacinaniem skóry żyłką lub innym ostrym narzędziem. Należy jednak pamiętać, że samookaleczanie to też wrywanie sobie włosów, obgryzanie skórek przy paznokciach, zagryzanie policzków od środka czy obserwowane u młodszych dzieci uderzanie głową w ścianę, objadanie lub głodzenie czy nadmierne forsowanie organizmu. Czasem samookaleczanie się przybiera u młodych osób formę prowokowania rodziców/opiekunów lub rówieśników do przemocy fizycznej czy bójek.

Autoagresja nie zawsze przejawia się w fizycznych uszkodzeniach ciała, często występują pod postacią nadmiernej samokrytyki, obwiniania czy poniżania samego/samej siebie.

## **Przyczyny autoagresji**

Zdarza się, że autoagresja i zadawanie sobie bólu fizycznego stają się jedynymi dostępnymi sposobami na pokazanie, że ktoś cierpi, przeżywa trudne emocje. Paradoksalnie, te niebezpieczne zachowania przynoszą chwilową ulgę w cierpieniu – znoszą ból psychiczny, z którym cierpiącej osobie trudno poradzić sobie w inny sposób. Ból fizyczny jest dla danej osoby łatwiejszy do zniesienia, niż ból psychiczny.

Dlatego należy pamiętać, że w autoagresji nie chodzi tak naprawdę o samo zadawanie sobie bólu, co o pozbycie się napięcia i poszukiwanie ulgi, a prawdziwą przyczyną jest cierpienie psychiczne.

## **Co powinno Cię zaniepokoić w zachowaniu dziecka:**

- gdy nosi zawsze długi rękaw, nawet w bardzo ciepłe dni;
- gdy unika przebierania się we wspólnej przestrzeni, np. w szatni, na basenie;
- gdy nosi dużo bransoletek, bandany, inne elementy ubioru mogące zasłaniać blizny czy świeże rany;

- gdy obserwujesz częste pojawianie się siniaków, śladów po ugryzieniach czy plastry w różnych miejscach, mogące zasłaniać rany.

### **Co zrobić jeśli podejrzewasz, że uczeń stosuje autoagresję**

Jeśli osoba się samookalecza, oznacza to, że nie jest w stanie samodzielnie poradzić sobie ze swoim cierpieniem – gdyby była, nie musiałaby się uciekać do krzywdzenia samej siebie. Osoby dokonujące samouszkodzeń cierpią i jest im niezbędne udzielenie pomocy. Niestety często same mogą nie być świadome, że takiej pomocy potrzebują, dlatego potrzebna jest im opieka ze strony dorosłych oraz pomoc profesjonalisty.

Jeśli podejrzewasz zachowania autoagresywne u jakiegoś ucznia, należy poinformować o tym rodziców i być może skonsultować się ze szkolnym psychologiem lub pedagogiem. Im dłużej takie zachowania pozostają niewykryte i im dłużej się ich nie leczy, tym bardziej utrwala się i tym trudniejsza staje się ich terapia. Samookaleczanie zwykle nie jest wstępem do podejmowania późniejszych prób samobójczych, ale może nim być. Ponieważ tych rozróżnień może dokonać wyłącznie specjalista, silnie zalecane jest skonsultowanie każdej osoby z psychiatrą bądź terapeutą.

### **Warto pamiętać!**

Samookaleczanie (autoagresja) bardzo często jest objawem depresji, a nie samodzielnie występującym zachowaniem.

*Tekst powstał przy współpracy z Fundacją Zobacz JESTEM*

Dodatkowe materiały pomocowe:

[Tu znajdziesz poradnik dla nauczycieli](#) "Samouszkodzenia – zrozumieć, aby zapobiec"

[https://backend.zwjr.pl/media/attachments/scenariusze\\_lekcji.pdf](https://backend.zwjr.pl/media/attachments/scenariusze_lekcji.pdf)

[Tu pobierzesz gotowy scenariusz lekcji](#) o kryzysie emocjonalnym dla dzieci w wieku 12-18 lat

[https://backend.zwjr.pl/media/attachments/scenariusze\\_lekcji.pdf](https://backend.zwjr.pl/media/attachments/scenariusze_lekcji.pdf)

### **JAK I GDZIE SZUKAĆ POMOCY?**

Szukasz eksperta, psychologa, psychiatry? [Tu znajdziesz listę miejsc](#) znajdziesz listę miejsc, gdzie otrzymasz bezpłatną pomoc.

<https://zwjr.pl/bezplatne-miejsca-pomocowe>